6.059 Kotlíkový guláš
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
bravčové stehno	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
lečo sterilizované b.n.	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
zemiaky	10,00	6,50	12,00	7,80	14,00	9,10	16,00	10,40
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	154		210		246		282	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	120		170		200		230	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, každé zvlášť, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme hovädzie mäso, rascu, mletú červenú papriku, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. K hovädziemu mäsu pridáme bravčové mäso, podlejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky a sterilizované lečo. Zahustíme múkou opraženou nasucho, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a 20 minút povaríme.
Podávame ako hlavné jedlo s chlebom. Lečo môžeme nahradiť čerstvou zeleninou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	825	198	12,70	7,8	1,8	17,7	2,7	28,4	2,3	0,028	0,2	0,1	18,1	2,9
B	1041	250	14,98	10,6	3,1	21,6	3,3	35,3	2,7	0,037	0,2	0,2	22,8	3,4

C	1254	301	17,23	13,4	4,3	25,5	3,9	42,1	3,1	0,046	0,3	0,2	27,5	4,0
D	1472	353	19,54	16,3	5,5	29,5	4,6	50,6	3,9	0,055	0,3	0,2	32,3	4,5